



Centre de santé et de services sociaux  
du Nord de Lanaudière

Centre de santé et de services sociaux  
du Sud de Lanaudière

**Pour publication immédiate**

## **Fruits et légumes en vedette de retour dans plus de 50 restaurants de Lanaudière**

Lanaudière, le 4 mars 2010 – C'est avec beaucoup de fierté que la Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux et les deux centres de santé et de services sociaux de Lanaudière annoncent aujourd'hui la sixième édition de la campagne *Fruits et légumes en vedette*.

### **Fruits et légumes en vedette!**

En effet, des chefs talentueux de la région, qu'ils soient de restaurants gastronomiques, de restauration rapide ou entre les deux, offriront à leur clientèle une foule de savoureuses surprises mettant en vedette les fruits et légumes. Du 1<sup>er</sup> au 31 mars, vous les reconnaîtrez grâce au visuel coloré de la campagne.

### **Aucune pilule n'en fait autant!**

Saviez-vous que le lycopène, qui donne à la tomate sa couleur rouge, aiderait à prévenir le cancer de la prostate? Qu'en mangeant un seul kiwi, vous comblez tous vos besoins en vitamine C pour la journée? Qu'en consommant la quantité recommandée de 5 à 10 fruits et légumes par jour, vous faites le plein de vitamines, de fibres et d'antioxydants... une armure contre les cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension? Qui ne serait pas intéressé par un tel produit, qui de plus, apporte plaisir et satiété, saveurs et couleurs?

Saviez-vous qu'environ 50 % des Lanaudois ne consomment pas le minimum de cinq portions de fruits et légumes chaque jour et que chez les hommes, c'est plus de 60 % qui ont de la difficulté à accumuler le minimum de portions?

## **Un coup de pouce de la part des restaurants**

Dans le but de favoriser la consommation de ces superaliments, *Fruits et légumes en vedette* invite les restaurants de la région et de tout le Québec à valoriser les fruits et les légumes dans leur menu.

### **Des idées vedettes!**

Dans certains restaurants, il est possible de croquer des crudités en attendant son repas. Pour d'autres, les frites sont remplacées sans frais supplémentaires par des légumes, ou encore, le bar à salades est gratuit à l'achat d'un repas à prix régulier. D'autres vous offrent la découverte de légumes peu connus, tandis que certains vous accueillent avec un panier de fruits ou servent des desserts à base de fruits. Ainsi, il est possible de consommer un repas contenant au moins deux portions de fruits et légumes dans la majorité des restaurants participants. Voilà un grand pas vers le minimum recommandé!

Outre la belle participation des restaurateurs de la région, les centres de santé et de services sociaux et la Direction de santé publique et d'évaluation ont également pu compter sur la précieuse collaboration de nombreux partenaires : Distribution Duval et fils, Hector Larivée inc., Karam Fruits & Légumes inc. et Marché 4 Saisons. Nous comptons également sur la collaboration du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

Du 1<sup>er</sup> au 31 mars, toute la population est invitée à mettre de la saveur, du plaisir et de la santé dans son assiette en profitant des offres des restaurants participants. La liste des restaurants est disponible sur les sites suivants : [www.agencelanaudiere.qc.ca](http://www.agencelanaudiere.qc.ca) et <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/FetL/>

- 30 -

Source : Pascale Lamy  
Agente d'information  
Direction de santé publique et d'évaluation  
450 759-1157, poste 4437  
[pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca)

Information : Caroline Michaud  
Nutritionniste  
Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière  
450 654-9012, poste 422  
[caroline.michaud@cssssl.ca](mailto:caroline.michaud@cssssl.ca)